



Butterfly Hug sebagai Teknik Relaksasi: Metode Efektif untuk Mengurangi Kecemasan Remaja

Nur Aulia Putri Astuti

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

*Correspondence email: putrian2412@gmail.com

Abstrak. Kecemasan adalah salah satu masalah yang sering dialami oleh remaja, yang dapat berdampak pada kualitas hidup mereka. Metode *Butterfly Hug* adalah salah satu teknik yang digunakan untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *Butterfly Hug* terhadap perubahan tingkat kecemasan pada remaja. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif *pre-eksperimen* dengan *pretest* dan *posttest*. Sampel dalam penelitian berjumlah 18 remaja yang mengalami kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi metode *Butterfly Hug* terhadap perubahan tingkat kecemasan pada remaja. Berdasarkan hasil, pemberian metode *Butterfly Hug* berpengaruh terhadap perubahan tingkat kecemasan pada remaja.

Kata Kunci: *Butterfly Hug*; Kecemasan; Remaja

Abstract. Anxiety is a common problem experienced by adolescents, which can significantly impact their quality of life. The *Butterfly Hug* method is one of the techniques used to reduce anxiety and improve quality of life. This study aimed to investigate the effect of the *Butterfly Hug* method on the change of anxiety level in adolescents. The study employed a quantitative pre-experimental design with a pretest and posttest. The sample consisted of 18 adolescents experiencing anxiety. The results showed a significant change between before and after the intervention of the *Butterfly Hug* method on the anxiety level of adolescents. Based on the findings, the application of the *Butterfly Hug* method had an impact on the change of anxiety level in adolescents.

Keyword: *Butterfly Hug*; Anxiety; Adolescents



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2024 by author.

Pendahuluan

Remaja adalah bentuk peralihan dari masa kanak-kanak dengan ditandai adanya perubahan fisik dan psikis. Dalam fase ini akan ada karakteristik yang berbeda dari fase lainnya baik kanak-kanak, dewasa, dan tua. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, yang mana akan terjadi masa transisi menuju kepada perkembangan masa dewasa yang sehat (Arsyila et al., 2019).

Menurut World Health Organization (WHO) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan keluarga Berencana (BKKBN) usia remaja yaitu dalam rentang 10-24 tahun dan belum menikah. Dalam fase remaja ini timbul harga diri yang kuat, ambisi yang tinggi, tidak realistis dan keinginan yang muluk. Oleh karena itu ketika suatu hal terjadi tidak sesuai dengan realita nya remaja sering sekali mengalami kecemasan berlebih yang akhirnya menimbulkan perasaan putus asa dan rasa cemas yang tidak terkendali ini bisa menyebabkan gangguan kejiwaan yang lebih berat seperti depresi.

Kecemasan adalah perasaan khawatir yang tidak jelas dan menyebar, terkait dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kondisi emosional ini tidak memiliki objek yang spesifik dan dialami secara

subjektif. Kecemasan berupa kekhawatiran yang berlebihan terhadap beberapa aktivitas atau peristiwa yang terjadi hampir setiap hari, selama minimal enam bulan. Gangguan kecemasan umum ini sering terjadi, dengan sekitar 3-5 orang dewasa yang pernah mengalaminya dan dua kali lebih sering terjadi pada wanita. Biasanya, kondisi ini mulai terjadi dari masa anak-anak atau remaja. Penderita kecemasan umum kerap mengalami stres yang berlangsung selama bertahun-tahun.

Kecemasan dapat mengakibatkan berbagai masalah yang mempengaruhi kebahagiaan remaja. Jika tidak diatasi, kecemasan dapat menyebabkan penurunan keyakinan diri, prestasi sekolah yang menurun, masalah dengan teman, dan konflik lainnya. Jika kecemasan berlangsung lama dan meningkat terus-menerus, maka dapat mengakibatkan gangguan kecemasan. Kecemasan berlebihan juga meningkatkan risiko terjadinya depresi mayor di masa depan dan gangguan mood yang dapat menyebabkan resiko tindakan bunuh diri pada remaja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan yang termasuk kategori usia remaja, peneliti melakukan observasi langsung menggunakan kuesioner pada 10 siswa dan mendapatkan hasil sebagai berikut : 4 siswa (39%) mengalami kecemasan ringan, 3 siswa (33%) mengalami kecemasan sedang, 2 siswa (22%) mengalami kecemasan berat, dan 1 siswa (6%) tidak mengalami kecemasan. Dalam wawancara langsung dengan remaja, ditemukan bahwa kecemasan mereka diakibatkan oleh pola asuh orang tua yang sering melakukan kekerasan, seperti mencubit, menjewer, membentak dengan kutukan dan makian. Remaja juga mengalami *bullying* dengan kekerasan fisik dan non fisik, seperti dijauhi oleh temannya. Selain itu, kecemasan yang dialami remaja juga disebabkan oleh takut gagal dalam berbicara di depan umum atau melakukan presentasi, serta takut tidak naik kelas.

Masalah yang didapatkan pada hasil studi pendahuluan yaitu kecemasan yang dialami remaja. Oleh karena itu masalah kecemasan perlu diberikan intervensi berupa terapi non-farmakologis. Salah satu penanganan untuk mengurangi kecemasan adalah dengan menggunakan teknik self-healing, seperti terapi *butterfly hug*. Terapi *butterfly hug* berkeyakinan bahwa tubuh manusia sebenarnya memiliki kemampuan untuk memulihkan dan menyembuhkan diri dengan berbagai cara yang alami melalui pikiran positif, afirmasi, dan hipnosis, serta terapi relaksasi lainnya.

Dalam praktiknya, upaya penanganan self-healing adalah proses yang alamiah karena setiap manusia memiliki kemampuan untuk menyembuhkan dirinya dengan cara-cara yang sederhana dan membuat mereka nyaman. Beberapa teknik self-healing yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan meliputi relaksasi dan terapi *Butterfly Hug*. Terapi *Butterfly Hug* adalah teknik stimulasi mandiri yang membantu menghilangkan perasaan cemas dan membuat perasaan seseorang lebih relaks. Teknik ini menggunakan cara yang dapat dilakukan sendiri untuk menghentikan diri dan berterima kasih kepada diri sendiri karena telah mampu melewati berbagai hal kehidupan.

Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif *pre-eksperimen* dengan *pretest* dan *posttest*. Populasi dalam penelitian merupakan remaja yang bersekolah di SMP Negeri 8 Makassar yang berjumlah 30 remaja. Sampel dalam penelitian berjumlah 18 orang responden yang diambil menggunakan teknik *teknik non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, yakni penetapan sampel yang sesuai dengan kriteria yang dikehendaki peneliti sehingga dapat mewakili populasi dalam penelitian. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2024 di SMP Negeri 8 Makassar. Instrument yang digunakan adalah lembar kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Variabel yang diukur yaitu variabel dependen berupa tingkat kecemasan remaja. Uji statistic dalam penelitian ini menggunakan uji *marginal homogeneity*.

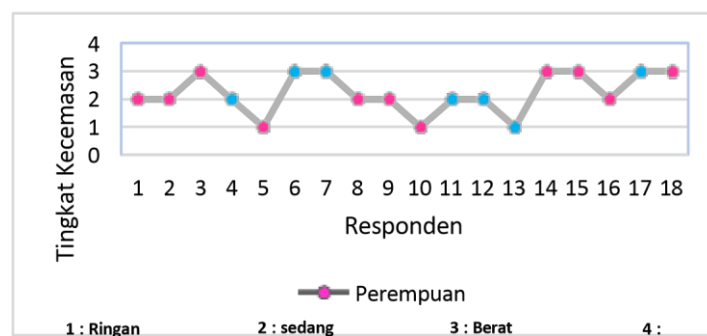
Hasil dan Pembahasan

Karakteristik responden pada tabel 1 menjelaskan bahwa karakteristik remaja berdasarkan karakteristik usia diketahui bahwa usia responden SMP Negeri 8 Makassar berusia 13-15 tahun. Dapat diketahui bahwa hampir setengahnya berusia 13 tahun, yaitu 7 orang dengan persentase 38,9%. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, diketahui bahwa responden jenis kelamin perempuan lebih banyak daripada jenis kelamin laki-laki. Sebagian besar responden jenis kelamin perempuan berjumlah 10 orang dengan persentase 55,6%. Berdasarkan karakteristik kelas, diketahui bahwa responden tersebar dari kelas 7, 8, dan 9. Dapat dilihat bahwa jumlah responden hampir setengahnya di kelas 7, yaitu 7 orang dengan persentase 38,9%.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden yang diberikan Butterfly Hug pada Remaja (n=18)

Variabel	Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase %
Usia	13	7	38,9
	14	6	33,3
	15	5	27,8
Jenis Kelamin	Perempuan	10	55,6 %
	Laki-laki	8	44,4 %
Kelas	7	7	38,9
	8	6	33,3
	9	5	27,8

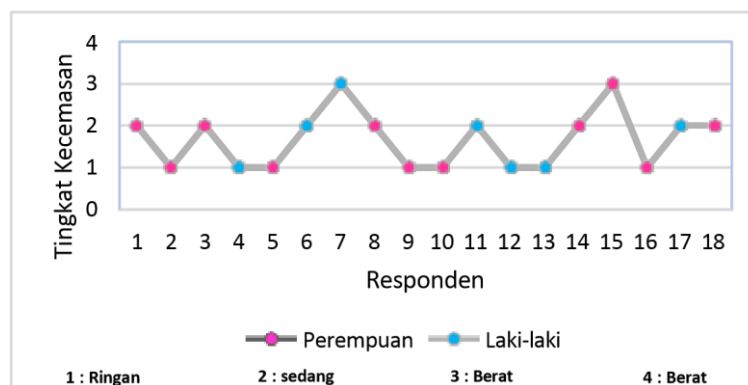
Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Masing-masing Responden Sebelum diberikan Intervensi Butterfly Hug



Gambar 1. Diagram Tingkat Kecemasan Sebelum diberikan Intervensi

Berdasarkan diagram garis di atas, tingkat kecemasan remaja sebelum diberikan intervensi kombinasi metode Butterfly Hug mengalami berbagai tingkat kecemasan. Tingkat kecemasan responden hampir setengahnya berada pada tingkat kecemasan sedang, yaitu sejumlah 8 orang dengan presentase 44,4%.

Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Masing-masing Responden Sesudah diberikan Intervensi Butterfly Hug



Gambar 2. Diagram Tingkat Kecemasan Sesudah diberikan Intervensi

Berdasarkan diagram, tingkat kecemasan remaja setelah diberikan intervensi metode Butterfly Hug mengalami perubahan. Hampir setengahnya responden berada pada tingkat kecemasan sedang dan ringan, dengan masing-masing jumlah 8 orang, yang mewakili 44,4% dari total responden.

Berdasarkan tabel 2, hasil analisis statistik menggunakan uji marginal homogeneity, penelitian ini mendapatkan nilai p-value sebesar 0,002, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis H1 diterima dan hipotesis H0 ditolak. Dengan demikian, terdapat perubahan yang signifikan pada pemberian kombinasi metode Butterfly Hug terhadap perubahan tingkat kecemasan pada remaja di SMP Negeri 8 Makassar.

Tabel 2. Perubahan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kecemasan	Kategori	Sesudah						Total	P value	
		Ringan		Sedang		Berat				
		n	%	n	%	n	%			
Sebelum	Ringan	3	16,7	0	0	0	0	3	16,7	0,002
	Sedang	5	27,8	3	16,7	0	0	8	44,4	
	Berat	0	0	5	27,8	2	11,1	7	38,9	
Total		8	44,4	8	44,4	2	11,1	18	100	

Discussions

Perubahan Tingkat Kecemasan Remaja yang Mengalami Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Analisis data pada uji statistik menggunakan uji marginal homogeneity dalam penelitian ini menunjukkan nilai p-value sebesar 0,002, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H1) diterima, dan hipotesis nol (H0) ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian intervensi kombinasi metode Butterfly Hug terhadap perubahan tingkat kecemasan pada remaja di SMP Negeri 8 Makassar.

Anita dalam Maharani et, al (2018) mengemukakan kecemasan adalah perasaan yang tidak menentu, panik, takut tanpa sesuatu yang pasti, dan gelisah secara terus menerus. Kecemasan yang berlebihan dapat berdampak negatif, seperti menurunnya prestasi siswa. Siswa yang mengalami kecemasan cenderung penuh dengan kekhawatiran, ketakutan, rasa tertekan, tidak aman, bersalah, pikiran kacau, dan ketegangan fisik. Mereka yang mengalami kecemasan cenderung takut terhadap pendapat buruk orang lain, memandang diri mereka buruk, dan menghindari interaksi dengan lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian, intervensi dapat memberikan perubahan signifikan pada tingkat kecemasan remaja. Dalam proses terapi, responden dapat mengikuti arahan yang diberikan, seperti memejamkan mata, meletakkan tangan di bahu dengan posisi menyilang seperti kepak kupu-kupu, mendengarkan musik, dan mengikuti kata-kata yang diberikan. Beberapa responden tampak sangat fokus dan beberapa bahkan meneteskan air mata. Secara subjektif, setelah intervensi, responden mengatakan merasa sedih dan lebih tenang serta nyaman.

Metode *Butterfly Hug* adalah terapi yang diberikan oleh psikolog untuk meredakan rasa cemas. Menurut Purwanti teknik ini memberikan ketenangan secara instan tanpa farmakologi. Selain itu, teknik ini termasuk teknik dalam menstabilkan emosi agar dapat meregulasi emosi secara mandiri dari panik ke tenang, dan meningkatkan *sense of control* serta memfokuskan pada keadaan *here and now*.

Peneliti beranggapan bahwa memberikan metode Butterfly Hug dapat memberikan efek yang lebih baik dalam menangani kecemasan pada remaja. Metode ini memberikan sugesti kepada individu untuk merasa lebih tenang dan nyaman, serta mendengarkan musik yang membantu memperbaiki perasaan dan memberikan efek tenang. Butterfly Hug juga terbukti sebagai terapi yang mudah dan sederhana yang dapat dilakukan di mana pun dan kapan pun.

Simpulan

Berdasarkan dari hasil pembahasan dan analisis mengenai pengaruh kombinasi metode *Butterfly Hug* terhadap tingkat kecemasan remaja maka diperoleh kesimpulan bahwa: (1) Karakteristik responden sebagian besar responden yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 10 orang (55,6%), usia responden hampir setengahnya remaja yang berusia 13 tahun berjumlah 7 orang (38,9%), dan jumlah responden hampir setengahnya berada di kelas 7 berjumlah 7 orang (38,9%); (2) Tingkat kecemasan remaja sebelum diberikan intervensi kombinasi metode *Butterfly Hug* hampir setengahnya mengalami kecemasan sedang dengan frekuensi 8 orang dengan persentase (44,4%); (3) Tingkat kecemasan remaja sesudah diberikan intervensi kombinasi metode *Butterfly Hug* hampir setengahnya mengalami kecemasan sedang dan ringan dengan masing- masing frekuensi 8 responden dengan persentase (44,4%); (4) Terdapat perubahan tingkat kecemasan remaja setelah dilakukan uji statistik uji *marginal homogeneity* yang dibuktikan dengan nilai *p-value* = 0,002 (*p* <0,05), hal ini menunjukkan hipotesis H₁ diterima dan H₀ ditolak, maka terdapat

perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi kombinasi metode *Butterfly Hug* terhadap perubahan tingkat kecemasan pada remaja di SMP Negeri 8 Makassar

Daftar Rujukan

- Hafida, H., Effendi, Z., & Purwanto, S. (2023, November). Pengaruh Kombinasi Metode Butterfly Hug Dan Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Remaja. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 9, No. 1, pp. 190-202).
- Hadi, P., Siring, A., Aryani, F., Latif, S., & Kasim, S. N. O. (2022). Layanan self care untuk meningkatkan kesehatan mental guru BK. *Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 36-43.
- Maningrum, R.A. and Syarafuddin, H.M., 2019. Pengaruh teknik role playing terhadap kecemasan belajar pada siswa kelas viii di smpn 2 praya kabupaten lombok tengah. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2).
- Maharani, M., Supriadi, N., & Widyastuti, R. (2018). Media Pembelajaran Matematika Berbasis Kartun untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Desimal J.
- Pristianto, A., Tyas, R. H., Muflikha, I. A., Ningsih, A. F., Vanath, I. L., & Reyhana, F. N. (2022). Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 36-46.
- Purwanti, T. (2021). *Butterfly Hug*. D.I. Yogyakarta: Buku Mojok.